

かとうのこんだて

令和3年10月号
 加東市教育委員会
 加東市学校給食センター
 TEL(0795) 42-0074
 FAX(0795) 42-5591

日/曜	こんだてめい		おもに体をつくる もとになる(あか)	おもにエネルギー もとになる(き)	おもに体の調子を 整えるもとになる (みどり)	栄養摂取量 ()内は中学生	
						エネルギー kcal	たん白質 g
1/金	げんりょう パン ぎゅうにゅう	きのこスパゲティ さけのムニエル スライスパン マーガリン	ぎゅうにゅう ベーコン さけ	げんりょうパン スパゲティ こめこ あぶら マーガリン	たまねぎ キャベツ えのき しめじ パイン マッシュルーム	643 (831)	28.2 (35.8)
4/月	べにざけ わかめごはん ぎゅうにゅう	ワンドンスープ はるまき ちゅうかつナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく はるまき わかめ まぐろあぶらづけ	ごはん (べにざけわかめごはんのもと) タンメン ごまあぶら あぶら さとう	ほしいたけ にんじん ねぎ きりぼしだいこん たまねぎ ほうれんそう	646 (836)	19.1 (23.7)
5/火	ごはん ぎゅうにゅう	ごもくに ひじきふりかけ わふうサラダ プリン(小) カルシウムヨーグルト(中)	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ だいず ひじき しらすほし かつおぶし チキンハム わかめ カルシウムヨーグルト	ごはん じゃがいも さとう ごま あぶら オリーブあぶら ごまあぶら プリン	にんじん こんにやく れんこん キャベツ きゅうり	651 (826)	25.7 (34.3)
6/水	げんりょう ごはん ぎゅうにゅう	かやくうどん とりにくとさといものあまからあえ キャベツのごまあえ さけふりかけ(小) おさかなふりかけ(中)	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく ふりかけ まぐろあぶらづけ	げんりょうごはん うどん でんぶん さといも あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ キャベツ きゅうり	636 (827)	25.9 (32.9)
7/木	もちむぎ ごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー うみとはたけのサラダのドレッシングあえ ふくしんづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ ひじき	もちむぎごはん じゃがいも ごまあぶら オリーブあぶら さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース ケチャップ にんにく キャベツ コーン ふくしんづけ	651 (854)	22.1 (27.3)
8/金	パン ぎゅうにゅう	キャベツスープ にくだんごのてりやき 2ヶ マカロニサラダのマヨネーズあえ ★ラ・フランスジャム	ぎゅうにゅう ポークハム にくだんご	パン じゃがいも さとう ごまあぶら あぶら でんぶん マカロニ オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ ラ・フランスジャム	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく きゅうり	650 (835)	23.2 (29.0)
11/月	ごはん ぎゅうにゅう	★ミネストローネ(とりレバー入り) かぼちゃコロックのソースかけ ブロッコリーのごまあえ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりレバー	ごはん さとう あぶら かぼちゃコロック ごま ブルーベリーゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ にんにく ケチャップ ブロッコリー	655 (814)	18.6 (22.4)
12/火	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのすましじる さばのみそに はくさいのあまみあえ キャンディチーズ 3ヶ(中のみ)	ぎゅうにゅう とうふ みそ かまぼこ さば チーズ	ごはん さとう	しめじ えのき にんじん ねぎ ねぶかねぎ しょうが はくさい ゆず	654 (830)	26.9 (33.0)
13/水	ごはん ぎゅうにゅう	あぶたまどん みそカツ しらすときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう けいらん あぶらあげ かまぼこ チキンカツ みそ しらすほし わかめ	ごはん さとう あぶら でんぶん	たまねぎ ねぎ きゅうり	649 (824)	24.9 (30.4)
14/木	 県漁連支援 ごはん ぎゅうにゅう	ちくぜんに(にくだんご入り) さんまのしおやき のりのつくだに	ぎゅうにゅう にくだんご ちくわ さんま やきのり	ごはん じゃがいも さとう	こんにやく にんじん ごぼう ほしいたけ れんこん グリンピース	649 (827)	24.0 (29.3)
15/金	こくとうパン ぎゅうにゅう	おまめとやさいのカレースープ ★あらびきウインナーのオーロラソースかけ 小2まで:1ぼん 小3から:2ぼん ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ヨーグルト あらびきチキンウインナー	こくとうパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう みかんゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく ケチャップ パイン もも りんご パナナ	648 (842)	27.4 (33.7)
18/月	ごはん ぎゅうにゅう	だごじる おこのみやき えだまめのみそマヨあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ あおのりこ みそ	ごはん もち さとう おこのみやき ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ はくさい ほしいたけ ねぎ ケチャップ コーン えだまめ きゅうり	648 (842)	19.5 (24.0)
19/火	ごはん ぎゅうにゅう	じゃがいものみそしる いわしのさらさあげ カラフルやさいのあえもの キャンディチーズ 3ヶ(中のみ)	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ わかめ みそ いわし チーズ	ごはん じゃがいも こめこ でんぶん あぶら さとう	にんじん たまねぎ しょうが こまつな キャベツ コーン	624 (817)	23.2 (29.1)
20/水	★トマトピラフ ぎゅうにゅう	コンンスープ ほうれんそうのポテトカップグラタン れんこんいりライスパスタサラダ おさかなウインナー(中のみ)	ぎゅうにゅう ポークハム まぐろあぶらづけ おさかなウインナー	ごはん(トマトピラフのもと) グラタン ライスパスタ ごま さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ コーン パセリ キャベツ れんこん	643 (847)	20.4 (26.2)
21/木	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 だいがくいも ブロッコリーのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりさきみ	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん さつまいも あぶら	しょうが にんじん ねぎ たまねぎ ほしいたけ きくらげ きゅうり ブロッコリー	652 (836)	21.6 (26.3)
22/金	アップルパン ぎゅうにゅう	ポトフ(とうがんにいり) ★オムレツのきのこあんかけ ピーンズサラダのごまマヨあえ	ぎゅうにゅう オムレツ チキンウインナー しろいんげんまめ ひよこまめ とりさきみ	アップルパン じゃがいも オリーブあぶら さとう でんぶん ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ とうがん キャベツ パセリ えのき しいたけ えだまめ きゅうり コーン	623 (837)	26.9 (34.6)
25/月	げんりょう ごはん ぎゅうにゅう	とりしおラーメン やきシューマイ 小:2ヶ 中:3ヶ チンジャオロースー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ポークシューマイ	げんりょうごはん ちゅうかめん さとう ごまあぶら でんぶん	たまねぎ もやし ねぎ にんにく にんじん たけのこ ピーマン	631 (838)	21.7 (27.5)
26/火	 県漁連支援 すしめし ぎゅうにゅう	とんじる チキンウインナー 小2まで:1ぼん 小3から:2ぼん きゅうりとコーンのツナマヨあえ てまきのり サワーゼリー(小)/セノビーゼリー(中)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ チキンウインナー まぐろあぶらづけ てまきのり	すしず じゃがいも ノンエッグマヨネーズ サワーゼリー セノビーゼリー	にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ きゅうり コーン	662 (824)	25.2 (29.6)
27/水	 県漁連・JAのり支援 ごはん ぎゅうにゅう	さつまいものみそしる とりにくのゆずおどりあげ 小:2ヶ 中:3ヶ もちむぎいりもやしのごまあえ あじつけのり かとうのももゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ ひやくにちどり みそ まぐろあぶらづけ あじつけのり	ごはん さつまいも ごま でんぶん あぶら さとう むしもちむぎ ごまあぶら かとうのももゼリー	にんじん たまねぎ ねぎ ゆず もやし だいこん きゅうり	652 (837)	26.4 (34.1)
28/木	ごはん ぎゅうにゅう	きのこのすましじる さわらのてりやき あつあげとやさいのみそいため	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ さわら みそ ぶたにく あつあげ	ごはん さとう でんぶん	しめじ しいたけ えのき にんじん たまねぎ ねぎ グリンピース	648 (822)	31.7 (39.2)
29/金	パン ぎゅうにゅう	★かぼちゃシチュー ★かぼちゃがたハンバーグの ケチャップかけ ブロッコリーとコーンのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく かぼちゃがたハンバーグ	パン でんぶん さとう オリーブあぶら	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ パセリ ケチャップ ブロッコリー コーン	625 (848)	24.9 (33.1)
★マークは新メニュー。🦷 マークの日 はかとう夢 プランの日 です。  マークの日 はかみかみメニューの日 です。 太字の食品は、加東市産・兵庫県産を使用する予定です。						今月平均栄養価 645 (833)	24.1 (30.3)